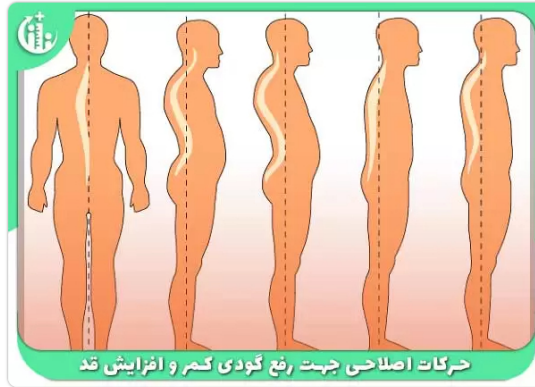




جستجو کردن...

معرفی حرکات اصلاحی گودی کمر (رفع گودی کمر و افزایش قد)**گالری عکس های
قبل و بعد****مشاوره رایگان**برای دریافت مشاوره
رایگان جهت افزایش

قد با شماره زیر

تماس بگیرید

021-28421762

ستون فقرات در ناحیه گردن و کمر به‌طور طبیعی کمی به سمت جلوی بدن خمیده است. لوردوز یا گودی کمر در صورتی ایجاد می‌شود که ستون فقرات شما بیش از حد انحنا پیدا کند و از حالت معمول خارج شود. در ستون فقرات گردن، انحنا ۳۰ تا ۴۰ درجه و در ستون فقرات کمر، انحنا ۴۰ تا ۶۰ درجه، معمول است اما اگر از این حد بیشتر شد، پزشک ممکن است حرکات کششی و تمریناتی را برای کمک به بهبود وضعیت بدن و حتی افزایش قد توصیه کند. ما در این مقاله **درمان گودی کمر** قصد داریم به معرفی کامل مهم‌ترین حرکات اصلاحی گودی کمر و افزایش قد و برخی سوالات رایج برای بهبود این شرایط بپردازیم.

رفع گودی کمر و افزایش قد، با انجام حرکات اصلاحی گودی کمر امکان‌پذیر است. در ادامه به برخی از حرکات اصلاحی گودی کمر که به رفع گودی کمر و افزایش قد کمک می‌کنند، اشاره می‌کنیم:

فهرست مطالب

تاثیر گودی کمر بر قد چیست؟

گودی کمر می‌تواند تاثیر بسیاری بر قد شخص داشته باشد. در واقع، گودی کمر می‌تواند باعث کاهش ارتفاع کمر شود و در نتیجه قد شخص را کوتاه کند. همچنین، بستگی به شدت و محل گودی کمر، ممکن است علائم دیگری مانند درد، احساس سوزش و تنگی در قسمت پایین کمر و حتی اختلال در حرکت و حس نیز به وجود آید.

علاوه بر این، در برخی موارد، گودی کمر ممکن است باعث فشار بر روی عصب‌های کمری شود که باعث درد و سرگیجه در قسمت‌های مختلف بدن مانند پا، باسن و پشت نیز می‌شود. بنابراین، در صورت بروز هرگونه علائم مانند درد کمر یا اختلال در حرکت و حس، بهتر است به پزشک معالج خود مراجعه کرده و برای تشخیص و درمان گودی کمر (Lumbar treatment)، مشاوره و درمان لازم را دریافت کنید.

رفع گودی کمر و افزایش قد چگونه است؟**قد بلندتر****بدون گودی کمر**

در این ویدئو تشخیص گودی کمر با دیوار را به شما آموزش می دهیم. ژودی پشت یا کمر، فرورفتگی‌هایی در قسمت پایین کمر است. این فرورفتگی‌ها روی مفصل (جایی که لگن و ستون فقرات به هم می‌رسند) و درست بالای باسن قرار دارند. آن‌ها توسط یک رباط کوتاه ایجاد می‌شوند که ستون فقرات ایلیاک فوقانی و پوست را متصل می‌کند. البته به گودی کمر در اصطلاح، «گودی ونوس» نیز می‌گویند. این نام از ونوس، الهه زیبایی رومی گرفته شده چون اغلب با زیبایی اندام زنانه مرتبط است.

شما نمی‌توانید قوس کمر را از طریق ورزش ایجاد کنید، چون هیچ عضله‌ای در این ناحیه وجود ندارد که بتوان آن را تقویت کرد. اما کاهش وزن می‌تواند باعث برجسته‌تر شدن گودی‌های پشت شود. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد گودی قوس کمر ممکن است یک ویژگی ژنتیکی باشد اما اگر از حالت طبیعی خارج شود، با رعایت نکات زیر، بهبود خواهد یافت:



- تمریناتی برای اصلاح شیب قدامی لگن (APT) داشته‌باشید.
- عضلات کمر را کشش دهید.
- قفسه سینه را درگیر و شل کنید.
- افزایش انعطاف‌پذیری لگن قدامی
- عضلات مرکزی را تقویت کنید.
- عضلات باسن را تقویت کنید.
- تقویت عضلات همسترینگ

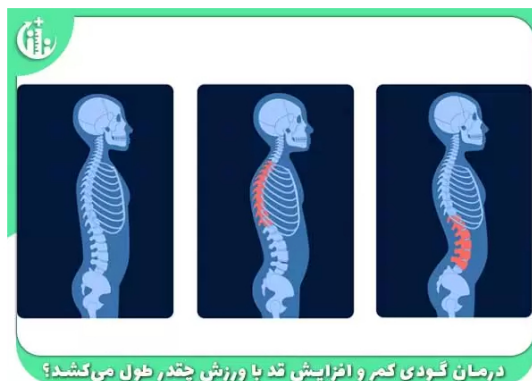
پکیج افزایش قد، با بیش از ۵ هزار نتیجه موفق مشاهده پکیج

قد پلاس بدون هیچ دارو یا عمل جراحی قد شما را افزایش میدهد

درمان گودی کمر و افزایش قد با ورزش چقدر طول می‌کشد؟

هایپرلوردوز یا انحنای بیش از حد کمر به سمت داخل می‌تواند در هر سنی رخ دهد و در کودکان و زنان جوان شایع‌تر است اما ممکن است در زنان در حین و بعد از بارداری و یا در افرادی که برای مدت طولانی می‌نشینند هم بروز پیدا کند. لوردوز می‌تواند علائمی مانند کمردرد و مشکلات عصبی را ایجاد کند و با شرایط جدی‌تری مانند اسپوندیلوایستریس همراه است. همچنین در برخی افراد نیز به دلیل وضعیت نامناسب لگن ایجاد می‌شود.

عکس گودی کمر



عکس گودی کمر

لوردوز یا گودی غیرطبیعی کمر اغلب به‌دلیل عدم تعادل بین عضلات اطراف استخوان‌های لگن اتفاق می‌افتد و معمولا در فردی که به گودی خفیف کمر مبتلا است، به درمان نیاز ندارد. یک مطالعه موردی نشان داد که تقویت عضلات سرینی، همسترینگ و شکم می‌تواند به کنش لگن در راستای مناسب و بهبود و رفع گودی کمر و افزایش قد کمک کند که منجر به کاهش درد، افزایش عملکرد و بهبود توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره خواهد شد.

درمان گودی کمر چقدر طول میکشد؟

هایپولوردوز را می‌توان بدون جراحی و از طریق تمرینات توان‌بخشی اصلاح کرد و در صورت انجام صحیح حرکات، علائم را در عرض ۳-۶ ماه کاهش داد اما لوردوز شدید باید با داروهای ضدالتهابی تجویزی یا جراحی درمان شود.

گودی کمر یا هرئاسیون دیسک، یکی از مشکلات شایع در کمر است. برای درمان این مشکل می‌توان از روش‌های مختلفی استفاده کرد که مدت زمان درمان به موارد مختلف بستگی دارد. در ادامه به توضیحات بیشتری در این خصوص می‌پردازیم.

درمان گودی کمر با توجه به شدت و میزان آسیب دیدگی، مدت زمان متفاوتی را نیاز دارد. در موارد ساده، تغییرات سبک زندگی ممکن است کافی باشد. مثلا تغییر در نوع فعالیت‌های روزمره، ورزش‌های مشخص و استراحت بیشتر می‌تواند موجب بهبود شرایط شود. در این موارد معمولا درمان گودی کمر حداقل ۶ الی ۸ هفته زمان می‌برد.

اما در مواردی که شدت آسیب بیشتر است، درمان‌های پزشکی متنوعی اعم از داروهای ضد التهاب، فیزیوتراپی، تزریقات استروئیدی، جراحی و ... نیاز است. برای مثال، درمان با فیزیوتراپی و تزریقات استروئیدی، حدود ۴ الی ۶ هفته زمان می‌برد.

آیا ورزش‌های خاصی برای کاهش درد گودی کمر وجود دارد؟

بله، ورزش‌هایی برای کاهش درد گودی کمر وجود دارد. اما قبل از هرگونه ورزش، بهتر است با پزشک معالج خود مشورت کنید تا براساس شرایط شما، ورزش‌های مناسب را تعیین کند. قد پلاس می‌تواند در این مورد با برنامه‌های ورزشی و اصلاحی گودی کمر به شما کمک کند.

در مواردی که درد گودی کمر نیز به علت ضعف عضلات پشتی و ساختار کمری رخ می‌دهد، تقویت عضلات پشتی می‌تواند بهبود وضعیت شما را به همراه داشته باشد. از جمله برخی ورزش‌های گودی کمر عبارتند از:

- پشت به نشست
 - متحرک سازی کمر
 - پلانک
 - انجام تمرینات مربوط به عضلات پشتی (مانند سینه، پشت و شانه)
 - ایروبیک‌هایی که به کاهش وزن و بهبود استقامت کمک می‌کنند (مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری، ورزش‌های آبی و...)
- همچنین، تمرینات یوگا و تمرینات اصلاحی نیز می‌توانند به کاهش درد کمک کنند. علاوه بر کاهش درد، یوگا برای افزایش قد نیز مفید است.

حرکات اصلاحی گودی کمر و افزایش قد



وقتی صحبت از قد می‌شود، باید واقع‌بینانه فکر کنید و بدانید هیچ تغییری در رژیم غذایی یا شیوه زندگی نمی‌تواند شما را قدبلندتر کند. ارتفاع قد کاملاً بستگی به ژنتیک دارد و زمانی که به بلوغ قدی خود رسیده باشید، نمی‌توانید افزایش قد بیشتری را تجربه کنید. با این حال، نکاتی وجود دارد که می‌توانید برای رسیدن به قد واقعی خودتان رعایت کنید.

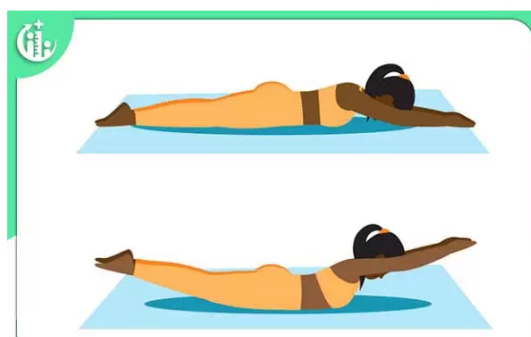
بهترین گزینه برای انجام این کار این است که از هر فرصتی برای سالم ماندن استفاده کنید که به معنای خواب کافی در شب، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم است. عوامل دیگری که در رسیدن به قد مطلوب نقش دارند، کاهش وزن، هورمون‌های رشد و تراز شدن ستون فقرات با حرکات اصلاحی گودی کمر و افزایش قد هستند.

مجموعه قدپلاس، با تکیه بر علم متخصصین حرکات اصلاحی خود؛ رویای داشتن قد بلندتر برای سنین بزرگسالی را محقق کرده است. پکیج افزایش قدپلاس تنها با اصلاح آناتومی بدن، توانسته است رشد قد بین ۵ الی ۱۲ سانت را کمتر از دو ماه تضمین نماید. جهت مشاوره رایگان با کارشناسان ما در ارتباط باشید.



پکیج افزایش قد

حرکت سوپرمن برای اصلاح گودی کمر و افزایش قد



حرکت سوپرمن برای اصلاح گودی کمر و افزایش قد

این حرکت را باید به صورت زیر انجام دهید:

- به روی شکم (دراز) بکشید.
- بازوهایتان را به سمت جلو دراز کنید.
- بازوها، پاها و قفسه سینه را همزمان از روی زمین بلند کنید و ۲ الی ۳ ثانیه به همان صورت نگه دارید.
- بازوها، پاها و قفسه سینه را همزمان روی زمین بگذارید.

حرکت اسکوات برای از بین بردن گودی کمر



اسکوات از مشهورترین حرکات ورزشی برای تقویت عضلات همسترینگ، چهار سر ران و باسن است. برای انجام آن به صورت زیر عمل کنید:

- پاهایتان را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و انگشتان را رو به جلو قرار دهید.
- به حالت نشسته پایین بیایید اما به جلو خم نشوید.
- کمر را قوس ندهید.
- عضلات شکم و باسن را منقبض کنید.
- باید رانها را تا حد امکان به موازات زمین نگه دارید و زانوها صاف باشند.
- با کمک فشار پاشنه پا به وضعیت نخست برگردید.
- این حرکت را در ۳ ست و هر بار ۱۵ الی ۲۰ بار تکرار کنید.

حرکت پل برای درمان گودی کمر و افزایش قد



حرکت پل (حرکت گودی کمر) نه تنها در اصلاح گودی کمر بلکه روی ماهیچه‌های سرینی (باسن) هم موثر است. در واقع، قدرت عضلات سرینی باعث قوی ماندن کمر می‌شود. برای انجام صحیح حرکت پل باید مراحل زیر را انجام دهید:

- ابتدا روی زمین دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید.
- دقت داشته باشید که فاصله پاها باید به اندازه عرض لگن باشد و نه بیشتر!
- بازوها را هم در کنار بدنشان قرار دهید.
- باسن را طوری از زمین بلند کنید که به گردن‌تان فشار وارد نکند و بدن با شانه‌ها و زانوها یک مثلث فرضی تشکیل دهد.
- فشار باید روی پاشنه پا و شانه‌ها باشد.
- بعد از ۵ ثانیه باسن را روی زمین بگذارید.
- این حرکت را در ۳ ست ۱۰ یا ۱۵ تایی انجام دهید.

درمان گودی کمر با حرکت دراز نشست

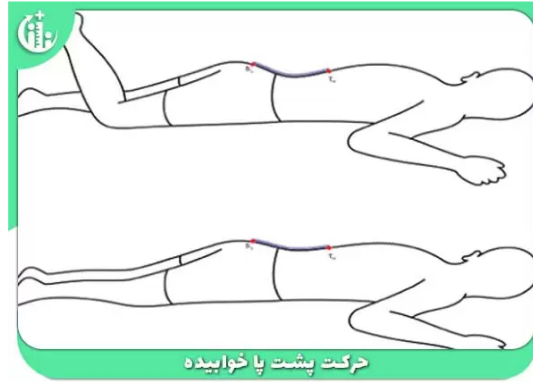


درمان گودی کمر با حرکت دراز نشست

حرکت دراز و نشست را باید به دقت انجام دهید تا گردن آسیب نبیند.

- ابتدا به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید.
- سپس بازوها را روی سینه یا پشت سر خود قرار دهید.
- حالا قسمت بالاتنه را به سمت بالا بکشید و دوباره عقب بروید.
- می‌توانید پاها را به یک نقطه مناسب قلاب کنید یا از یک نفر بخواهید پاهایتان را نگه دارد.

حرکت پشت پا خوابیده



در این حرکت می‌توانید از یک باند کشی برای راحتی بیشتر استفاده کنید.

- ابتدا دمر بخوابید و پاها را در اطراف یک ستون حلقه کنید یا یک باند کشی را دور مچ پایتان حلقه کنید و به ستون ببندید.
- سپس یکی از زانوهایتان را به پشت و سمت باسن خم کنید و پای دیگر را صاف یا حلقه دور ستون نگه دارید.
- این حرکت را با هر دو پایتان در ۳ ست و ۱۵ بار در هر ست، تکرار کنید.

حرکت گاو و گربه برای درمان گودی کمر و افزایش قد



این حرکت کاملا روی رقع گودی کمر و افزایش قد مانور می‌دهد و باعث کاهش قوس کمر و درد آن در درازمدت می‌شود. برای انجام صحیح آن باید مراحل زیر را دنبال کنید:

- به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید.
- کف دست‌ها باید روی زمین و دقیقاً به حالت عمود بر شانه قرار داشته‌باشد.
- سعی کنید شکم‌تان را به سمت زمین و سر، شانه‌ها و باسن را رو به بالا بدهید.
- به سمت بالا نگاه کنید و کمی کشیدگی در ناحیه کمر را حس کنید.
- کم پشتتان را به شکل یک کمان بالا بیاورید و شکم را تو بدهید.
- سر و چانه باید کاملاً رو به داخل باشند و به سمت زمین نگاه کنید.
- به آرامی این حرکات را تکرار کنید.

حرکت بچه یا سجده برای رفع گودی کمر و افزایش قد



این حرکت یکی از بهترین حرکات برای آردسازی تنش‌ها و ریلکس شدن عضلات و رفع گودی کمر و افزایش قد است و در عین حال،

به کشیدگی عضلات و کاهش قوس کمر هم کمک می‌کند. حرکت بچه تاثیر بسیار مثبتی روی کاهش درد کمر دارد. کافی است مراحل زیر را دنبال کنید:

- به حالت دو زانو روی زمین بنشینید و باسن را روی پاشنه پا قرار دهید.
- زانوها را به هم بچسبانید و به حالت سجده قرار بگیرید.
- باسن را به سمت پاشنه و بالاتنه را به سمت زمین نزدیک کنید.
- پیشانی‌تان را روی زمین بگذارید و دستها را به سمت جلو بکشید.
- کف دستها را روی زمین قرار دهید.
- می‌توانید برای احساس کشش بیشتر، کف دستها را رو به بالا قرار دهید و چند دقیقه در همین حالت بمانید.

حرکت پل باسن برای رفع گودی کمر جهت افزایش قد



برای انجام صحیح این حرکت باید مراحل زیر را دنبال کنید:

- به پشت دراز بکشید.
- پاها را خم کنید و کف پا را روی زمین بگذارید.
- فاصله پاها باید به اندازه عرض شانه‌ها باشد.
- لگن را از زمین بلند کنید و فشار را روی شانه‌ها و کف پا قرار دهید.
- ۲ تا ۳ ثانیه این حالت را حفظ و در ۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی تکرار کنید.
- سعی کنید عضلات شکم و باسن را منقبض کنید.

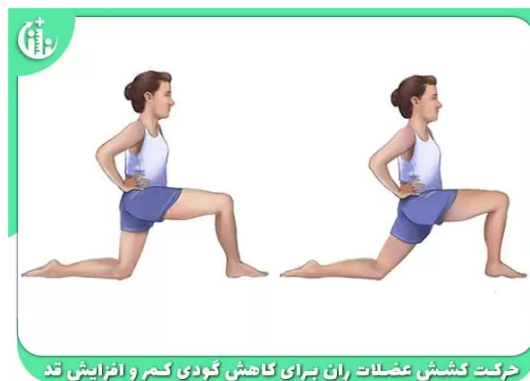
حرکت کشش کمر



در این حرکت باید دقت کنید که عضلات اصلی پهلو و کمر درگیر شوند.

- ابتدا روی زمین دراز بکشید و در حالی که زانوها را خم کرده‌اید، کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید.
- شانه‌ها را محکم به زمین فشار دهید و زانوها را به‌صورت خم شده به یک سمت بچرخانید.
- ۵ الی ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید.
- این حرکت را روزانه در ۲ تا ۳ ست تکرار کنید.

حرکت کشش عضلات ران برای کاهش گودی کمر و افزایش قد



از حرکات گودی کمر و افزایش قد: حرکات کششی برای اف عضلات ران باعث تقویت و انعطاف‌پذیری مفاصل ران و کاهش قوس کمر می‌شوند.

- ابتدا پای چپ را به سمت عقب بپرید و زانو را روی زمین به حالت صاف قرار دهید.
- می‌توانید زانو را روی یک فیبر را حوله بگذارید.
- زانوی پای راست باید در حالت عمود باشد.
- به احساس سفتی در عضلات باسن، شکم و لگن توجه کنید.
- خود را به سمت جلو متمایل کنید و ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید.
- این حرکت را ۵ بار با هر پا تکرار کنید.

حرکت جمع کردن پاها در سینه برای اصلاح گودی کمر و افزایش قد



این حرکت به کاهش درد ناحیه دنبالچه و کمر کمک می‌کند. برای انجام صحیح آن باید مراحل زیر را دنبال کنید:

- روی زمین به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید.
- کف پا را روی زمین قرار دهید.
- با کمک دو دست، یکی از زانوها را به سمت قفسه سینه بکشید و به مدت ۵ ثانیه آن را نگه دارید.
- دقت کنید که ستون فقرات پشتتان محکم روی زمین قرار گرفته باشد.
- زانو را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه روی سینه فشار دهید.
- شکم را منقبض کنید.
- دوباره به موقعیت قبل برگردید.
- این حرکت را با پای دیگر هم تکرار کنید.
- این حرکت را چند بار در روز انجام دهید.

سخن پایانی: گودی کمر و افزایش قد

گودی کمر یکی از مسائل و مشکلات متداولی است که به‌ویژه در میان بانوان رایج است. انجام حرکات اصلاحی می‌تواند به کاهش قوس و گودی کمر و افزایش قد و کاهش دردهای ناشی از قوس کمر کمک کند. شما می‌توانید با مشاورین ما در قیپلاس برای رفع این مشکل و بلند شدن قد تماس بگیرید.

پاسخ به سوالات متداول در خصوص گودی کمر و افزایش قد

در ادامه به بررسی و پاسخگویی سوالات پرتکرار مراجعان در مورد گودی کمر و افزایش قد پلاس قد می‌پردازیم.

آیا رفع گودی کمر باعث افزایش قد می‌شود؟

برای گودی کمر و افزایش قد، گاهی قوس بیش از حد کمر باعث می‌شود قد افراد کوتاه‌تر به نظر برسد اما با درمان و برطرف شدن این مساله ممکن است در کنار رفع مسائلی مانند دردهای کمر، موجب افزایش قد افراد نیز شود.

طریقه تشخیص گودی کمر در خانه چگونه است؟

یکی از بهترین و رایج‌ترین روش‌ها برای تشخیص قوس کمر، انجام این راهکار ساده است:

- ابتدا کنار دیوار، صاف بایستید و پاهایتان را جفت کنید.
- سر و شانه‌ها را در تماس یا دیوار قرار دهید.
- دست‌ها را از دو طرف باز کنید و به دیوار بچسبانید.
- از یک نفر دیگر بخواهید که دستش را از پشت شما در قسمت گودی کمر عبور دهد و یا خودتان یکی از دست‌هایتان را از قوس کمر عبور دهید.
- اگر دست او یا خودتان به راحتی عبور کرد به معنای وجود قوس کمر بیش از حد است اما در غیراین‌صورت، گودی کمر شما طبیعی است.
- می‌توانید با دراز کشیدن روی یک سطح صاف و بررسی این‌که آیا فاصله زیادی بین انحنای گردن و پشت شما و کف اتاق وجود دارد، قوس کمر را بررسی کنید. اگر بتوانید به راحتی دست خود را در فضای قوس بلغزانید، ممکن است گودی کمر داشته‌باشید.

با رفع گودی کمر چند سانتی‌متر به قد اضافه می‌شود؟

با توجه به این‌که شدت قوس کمر در افراد مختلف، متفاوت است، نتایج اصلاح آن هم متفاوت خواهد بود اما بعد از رفع قوس کمر می‌توان انتظار ۳ الی ۵ سانتی‌متر افزایش در قد را داشت.

عوارض گودی کمر چیست؟





شایع‌ترین عوارض قوس کمر، درد عضلانی است. وقتی ستون فقرات شما به‌طور غیرطبیعی قوس پیدا می‌کند، ماهیچه‌هایتان نیز در جهات مختلف کشیده می‌شوند و اسپاسم پیدا می‌کنند. گاهی این درد ممکن است به گردن، شانه‌ها و قسمت بالای کمر نیز کشیده شود و حتی ممکن است حرکات محدودی را در گردن یا کمر خود تجربه کنید. سایر علائم و عوارضی که ممکن است تجربه کنید، عبارتند از:

- بی‌حسی
- مور مور شدن
- دردهایی مشابه شوک الکتریکی
- کنترل ضعیف مثانه
- ضعف
- مشکل در حفظ کنترل عضلات

این موارد ممکن است نشانه‌های یک بیماری جدی‌تر مانند عصب به دام افتاده باشند.

علت درد در ناحیه گودی کمر چیست؟

درد در ناحیه گودی کمر ممکن است به دلایل چندین علت مختلف رخ دهد، اما علت رایج آن عبارت است از: گودی کمر: درد در ناحیه گودی کمر معمولاً به دلیل گودی دیسک بین‌فقراتی کمری است. در این حالت، دیسک بین‌فقراتی که به علت فشار، صدمه یا سایر عوامل ضعیف شده است، به داخل فضای نخاعی یا بین‌فقراتی حرکت می‌کند و بر روی ریشه عصبی فشار می‌آورد که باعث درد و سایر علائم مربوط به گودی کمر می‌شود.

درد در ناحیه گودی کمر یا درد کمر یکی از مشکلات شایع در افراد است. علل مختلفی برای این نوع درد وجود دارد که در ادامه به توضیحات بیشتری در این خصوص می‌پردازیم.

۱. گودی دیسک: گودی دیسک یا هرنیاسیون دیسکی یکی از شایع‌ترین علل درد کمر است. در این حالت، بافت داخلی دیسک فضای خود را ترک کرده و در نتیجه فشار روی عصب‌های موجود در اطراف دیسک ایجاد می‌شود که منجر به درد می‌شود.

۲. آسیب نخاع: آسیب دیدن نخاع نیز می‌تواند باعث درد کمر شود. این نوع درد ممکن است به همراه اختلالات حسی و حرکتی در سایر بخش‌های بدن نیز همراه باشد.

۳. التهاب مفصل: التهاب مفصل کمر نیز می‌تواند باعث درد کمر شود. این التهاب ممکن است به دلیل عفونت، آسیب در پی حادثه، یا بیماری‌های التهابی مانند التهاب مفاصل روماتوئیدی رخ دهد.

۴. لیستز: لیستز نیز یکی از علل درد کمر است که به واسطه شکستگی یا ترک در قسمت پایینی نیزه‌های کمر ایجاد می‌شود.

۵. سندرم تونل کارپ: در برخی از موارد، درد کمر به دلیل سندرم تونل کارپ نیز رخ می‌دهد که در آن فشار بر عصب کارپال تونل‌ها ایجاد می‌شود و درد کمر را تحریک می‌کند.

در کل، علل درد کمر متنوع هستند و بستگی به نوع درد و شدت آن دارد. برای تشخیص دقیق علت درد کمر، بهتر است به پزشک مراجعه کرده و درمان مناسب را با توجه به علت درد دریافت کرد.

آیا در ستین بالا نیز می‌توان گودی کمر را از بین برد؟

اکثر افراد مبتلا به قوس کمر به درمان پزشکی نیاز ندارند مگر این‌که یک مورد حاد باشد. قوس کمر معمولاً با انجام حرکات اصلاحی کاهش پیدا می‌کند. در هر حال، درمان قوس کمر به شدت انحناي آن و وجود علائم دیگر بستگی دارد اما معمولاً بهتر است قبل از ۵۰ سالگی درمان شود.

یکج افزایش قد

معرفی کتاب در زمینه افزایش قد
بارفیکس برای افزایش قد مفید است؟ + نحوه بارفیکس و برنامه ورزشی

تأثیر قد در اعتماد به نفس چقدر است؟

آیا بدنسازي رشد قد را می‌سوزاند؟

تأثیر سیاه دانه بر افزایش قد

سابلیمینال افزایش قد

ویتامین D برای رشد قد

قد مرد باید چقدر باشه – قد استاندارد مردان در ایران

نشانی ما

مشهد، احمدآباد، نبش رضا، واحد ۲

مشاوره رایگان

۰۲۱۲۸۴۲۱۷۶۶

راه‌های ارتباطی



samandehi.ir
سندسندی، یک‌گامی، بی‌ترس



خوشحالیم که توانسته‌ایم تنها با تمرکز بر روی حرکات اصلاحی و صفحات رشد، بدون قرص و دارو، رویای قد بلند را برای بیش از ۵۰ هزار نفر محقق کنیم.

کلیه حقوق مادی و معنوی این وبسایت متعلق به شرکت قدپلاس راه فردا می‌باشد.

خدمات سنو و طراحی سایت: فرامهام

